(كبسولة تعافي)

هذه المادة عبارة عن تلخيص لأهم ما تحتاجه من معلومات و خطوات عملية في طريقك للتعافي من ادمان الاباحية و العادة السرية بإذن الله.

تعريف التعافي

اولا ما هو التعافي

التعافي من ادمان الاباحية و العادة السرية هو ان تستعيد اهم ثلاث وظائف تم فقدهم اثناء فترة الادمان و هم :

1- الوظيفة الدماغية
2- الوظيفة الجنسية
3- الوظيفة النفسية

1- **<u>الوظيفة الدماغية</u>** وهي عودة مسارات الدوبامين في الدماغ الى طبيعتها و تستلزم هذه الفترة قضاء 90 يوم نظيفة بدون مشاهدة الاباحية او عمل العادة السرية.
2- **<u>الوظيفة الجنسية</u>** و هي حدوث انتصاب صباحي و عفوي و يزداد الاهتمام بالزوجة و الرغبة فيها و هذه الوظيفة مهم تحققها قبل الزواج خاصة , و هي تدل على استعداد الجسم للممارسة الجنسية الصحية مع الزوجة.
3- **<u>الوظيفة النفسية</u>** وهي أن تستعيد صحتك النفسية كما كانت قبل الادمان و اهم نقطة هي السيطرة على النفس (ان تجلس في البيت وحيدا بدون وجود اهلك و عندك انترنت مفتوح و في جسمك شهوة.... ولا تنتكس.. صعبة انا عارف بس ممكنة) الى جانب زوال الاعراض النفسية للادمان مثل الاكتئاب و الرهاب الاجتماعي و القلق والارق .

لكن يجب ان تعلم جيدا ان استعادة الثلاث وظائف لا يعني انك اصبحت معصوم من العودة للادمان , بالعكس يجب الانتباه أن احتمال العودة قائم و بشدة لو تخليت عن خطوط الدفاع التي بنيتها على مدار رحلة التعافي يعني بالبلدي كدة (خلي السلاح صاحي حتى بعد التعافي)

أساسيات التعافي

1- دعاء و قرب من الله.
2- غض البصر و منع التفكير و التخيلات الجنسية و وضع حواجز (مادية مثل وضع الكمبيوتر في الصالة و معنوية مثل كراهية الاباحية) ضد الانتكاس.
3- عادات صحية جديدة مثل (رياضة, قراءة, عمل, نشاطات اجتماعيات....).
4- تعلم و وعي عن الاباحية... اضرارها و فوائد تركها و طرق التعافي منها و الاعراض الانسحابية.
5- همة عالية و يقظة طول الوقت بالتذكير بأهمية التعافي (و ذكر فإن الذكرى تنفع المؤمنين).
6- إدارة الشهوة (الشهوة مؤقتة , اشغل بالك بشئ , مكالمة احد المعارف....).
7- التعامل مع النت (عدم الدخول بدون هدف و الخروج فور انهاء هذا الهدف, الحذر من الصور المفاجأة, صرف البصر الفوري, عدم الدخول بعد 9الساعة الا لحاجة قصوى....)
8- التعرض و منع الاستجابة.
9- ادارة الفكرة المحفزة للانتكاس (قطع حبل الافكار المحفزة للانتكاس فور ورودها على البال و توليد فكرة مضادة).
10 ادارة الانتكاس (عدم جلد الذات, التعلم من الخطأ, العودة سريعا لرحلة التعافي و الصبرررر).

قائمة بأهم الادعية اثناء التعافي

1-رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ.
2-لا إِلَهَ إِلا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ.
3-اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ.
4-اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلاَءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي
5-رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.
6-اللَّهُمَّ إِنِي أَسْأَلُكَ الهُدَى، وَالتُّقَى، وَالعفَافَ، والغنَى.
7-اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي، لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا
8- اللَّهُمَ حَبِّبْ إِلَيْنَا الْإِيمَانَ وَزَيِّنْهُ فِي قُلُوبِنَا، وَكَرِّهْ إِلَيْنَا الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ، وَاجْعَلْنَا مِنَ الرَّاشِدِينَ .

9-اللَّهُمَّ أَعِنِّى عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ.

10- يَا مُقَلِّبَ القُلُوبِ ثَبِّت قَلْبِي عَلَى دِينِكَ.

11- لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ.

12- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ.

13- اللَّهمَّ لا سَهْلَ إلَّا ما جعَلْتَه سَهلًا وأنتَ تجعَلُ الحَزْنَ إذا شِئْتَ سَهلًا.

14- رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي.

15- يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ, وَلا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ.

16- اللهمَّ رَبَّ الناسِ أَذْهِبْ الباسَ، واشْفِ وأنتَ الشَّافي، لا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لا يُغَادِرُ سَقَمًا.

17- ربي َانِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ.

18- اعوذ بالله من الفتن ما ظهر منها و ما بطن

19- اللهم إني أسألك فعل الخيرات ، وترك المنكرات ، وحب المساكين ، وأن تغفر لي وترحمني وتتوب علي ، وإن أردت بعبادك فتنة فاقبضني إليك غير مفتون

20- لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله رب العرش العظيم ، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم

21- اللهم اغفر ذنبي و طهر قلبي و حصن فرجي.

22- أعوذ بكلمات الله التامة من غضبه وشر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون

23- اعوذ بالله من الشيطان الرجيم (خاصة أثناء الخلوة)

24- المحافظة على قراءة القران و اذكار الصباح و المساء

الموقف الانتكاسي

هو الموقف الذي دائما يتكرر و يسبق الانتكاسات و الزلات .
مثل الجلوس على السرير بالليل في يدك الموبايل قبل النوم لتتصفح الفيس بوك بعد العودة منهك من العمل.
فائدة معرفته و تحديده : حتى تتجنبه فيما بعد و ممكن ان يستخدم كموقف في تقنية التعرض و منع الاستجابة بشرط اخذ الحذر من الوقوع في انتكاسة.
فيجب على كل مدمن تحديد موقفه الانتكاسي و استخدامه.

وبمناسبة الموقف الانتكاسي اليك اهم اوقات الضعف التي يجب عليك ان ترفع فيها الراية الحمراء و ترفع حالة الاستعداد القصوى لأن احتمالية الانتكاس فيها كبيرة.

أوقات الضعف

1- الملل و الفراغ
2- الاكتئاب او الفرح الشديد
3- الضغط العصبي و ضغط العمل
4- الامتحانات
5- الاعياد
6- الخلوة
7- الايام التي تلي الزلة
8- الايام التي تليها اجازات خاصة يوم الخميس
9- اوقات الشهوة العالية
10- تصفح الانترنت او قنوات التليفزيون بلا هدف
11- بداية الاحساس بالتعافي خاصة عند اليوم الستين 60 من التعافي

كيف تقوي ارادتك الداخلية

1- الدعاء
2- التعرض و منع الاستجابة الكبرى
3- التعرض و منع الاستجابة الصغرى
4- تمرين التنفس بعمق
5- تقنية المسرح الداخلي (ان تتحدث على مسرح لشهوتك المضرة و تقنعها انك اقوى منها)
6- تمرين مخالفة الهوى (مثل الامتناع عن اكل تفاحة امامك رغم انك جائع و تشتهيها أو الوضوء بماء بارد في الشتاء رغم وجود ماء ساخن و هكذا....)
7- اكل صحي
8- نوم صحي
9- رياضة
10- تحفيز و تشجيع نفسك بأي اسلوب و دائما تذكر هدفك و اجعل له خطة بجدول زمني لتحقيقه
11- المبادرة و الحسم و عدم التردد
12- توليد الفكرة المضادة
13- تجنب المشاعر السلبية و السيطرة عليها
14- مصاحبة اهل الهمم العالية
15- اتخاذ قرارات سليمة و اختيار الفعل الصحيح
16- الاكثار من النوافل خاصة قيام الليل و الصوم
17- الالتزام باضافة عادة صحية جديدة كل فترة محددة تقوم بتحديدها بشرط التدرج و عدم الزام النفس باشياء كثيرة في وقت قصير
18- تقبل الاخطاء و عدم جلد الذات
19- تحدث مع الاخرين عن مشكلتك ابتغاء الوصول لحل (الفضفضة مهمة بس مع شخص متخصص)
20- التنمية الذاتية و الثقة بالنفس
21- احذف من قاموسك كلمتين ... اليأس و الكسل
22- تمرد على واقعك السئ ,, تجرأ على البدأ في التغيير ,, تخيل حالك بعد النجاح
23- التعلم و القراءة عن (ماذا يجب عليك ان تكون في الدنيا و الاخرة)
24- ابدأ بالأهم اولا ثم الأقل أهمية بعد ذلك
25- تغيير البيئة المحيطة مثل الاكل في اطباق صغيرة للراغين في انقاص الوزن, ازالة جميع طفايات السجائر من المنزل للمدخنين, حجب المواقع الاباحية لمدمني الاباحية
26- حرق سفن الرجوع للعادات القديمة مثل اخذ مبلغ محدود من المال عند التسوق
27- التنظيم و التخطيط في كل جوانب الحياة
28- محاولة الاستمتاع اثناء المهام, مثل تحويلها الى سباق زمني او تحطيم رقم قياسي او منافسة زملاء
29- استحضار النية في كل ما تفعله لله وحده لا شريك له

ادارة الفكرة المحفزة للانتكاس

الفكرة المحفزة للانتكاس هي اول فكرة تصدر على بالك تحلي و تزين لك الدخول على الاباحية و عادة تكون هذه الفكرة بعد – ملل – وقوع النظر على عورة – شهوة – ضغط عمل – او ضغط نفسي او ذهني او المشاعر السلبية بشكل عام. ثم يوسوس لك الشيطان انها مرة و حتعدي.
اول شئ قل اعوذ بالله فهذا يجعلك في معية الله و يقطع حبل الافكار.
ثم تذكر اضرار الاباحية (النفسية و الجسدية و العقلية و الدينية و الاجتماعية)
ثم تقوم بتوليد الفكرة المضادة عن طريق ان تقرأ من الورقة التي من المفترض أنك كاتبها مسبقا و التي تحتوي على المشاكل التي سببتها لك الاباحية و المكاسب التي ستحصل عليها بعد التعافي أو ممكن تستحضر هذه الاشياء على بالك بشكل سريع و مكثف الى أن تصل لمرحلة الاقتناع بعدم الانتكاس و تمالك النفس
ثم اشغل نفسك بشئ اخر
مع العلم ان كل ثانية تمر عليك في تفاوض مع هذه الفكرة المحفزة للانتكاس هي ليست في صالحك فتخلص منها في اسرع وقت باستخدام الفكرة المضادة و اعلم أن نجاحك في التغلب على الفكرة المحفزة للانتكاس هو شرارة البدء في السيطرة على النفس و منع الانتكاس و ستكون المرات القادمة اسهل و اسهل بإذن الله
و اعلم ان كل زلة تؤخر التعافي مدة ليست بالقصيرة فأنت اولى بها

الفكرة المضادة

هي الفكرة التي يجب عليك استحضارها في عقلك فور حدوث فكرة محفزة للانتكاس حتى تقوم بعمل مضاد للفكرة المحفزة للانتكاس . و يجب ايضا استحضار الفكرة المضادة اثناء أوقات الضعف
و ربما تختلف هذه الفكرة المضادة من شخص الى اخر على حسب ما يتأثر به الشخص
لكن استحضارها من الخارج(فيديو او مقطع صوتي منفر من الاباحية و محفز على الامتناع عنها) أفضل من استحضارها ذاتيا.
و من اشهر الافكار المضادة على سبيل المثال لا الحصر...
- قول الله تعالى (قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم و يحفظوا فروجهم ذلك أذكى لهم ان الله خبير بما يصنعون)
- عقوبة ذنوب الخلوات
- التخلف العقلي و تقلص حجم المخ
- القلق و الارق و الاكتئاب
- الفشل في الدراسة و العمل و الزواج
- نفور الناس منك و ضعف الشخصية
- ضعف الجسم
- عكس كل ذلك لو بطلت اباحية (رضا الله و راحة البال وصحة و عقل و مال و اسرة ....)

اهم سبب للانتكاس

من اهم اسباب الزلات و الانتكاس المتكرر هو ((**ضعف الهمة**)) بعد فترة من التعافي فقد تحسنت صحتك و تركيزك و تعاملك مع الناس و الثقة بالنفس فيدخل لك شيطانك ليقول لك مرة و حتعدي.
فكن دائما عالي الهمة و تمتع باليقظة على مدار الساعة حتى لو اصبحت الشحات مبروك في التعافي.
بالبلدي كدة (خلي السلاح صاحي حتى بعد التعافي)
و يمكن ان تقوي همتك باستخدام مبدأ قرآني و هو (و ذكر فإن الذكرى تنفع المؤمنين)
اذن عليك :

1- القراءة او الاستماع او المشاهدة في مجال إدمان الاباحية وأضرارها و فوائد تركها و كيفية التعافي و متابعة جروبات التعافي و(**ذلك بشكل يومى)** .

2- ادارة الشهوة – اصبر عليها دقائق و ستزول, اشغل نفسك خاصة بمهاتفة أحد أقاربك أو أصدقاءك – انزل امشي حول البيت....

3- السعي للزواج يعتبر من اهم اسباب منع الانتكاس, فقط خذ النية و اتبع هدي رسول الله صلى الله عليه و سلم عندما قال(يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فانه له وجاء)

4- حسن التعامل مع اعراض الانسحاب التي تعتبر محفز للانتكاس.

5- تجنب الضغط النفسي و البدني و الذهني الشديد و المشاعر السلبية على رأسها الحزن و الملل و الغضب و الخوف

6- تجنب وقوع بصرك على عورة.

7- اشغل اوقات فراغك.

8- توليد فكرة مضادة فور حدوث الفكرة المحفزة للانتكاس.

9- الزلة تجلب زلة و ربما تتحول لانتكاسة , فاحذر من الايام التي تلي الزلات لان الشهوة تكون عالية.

مفيش فايدة

لو بقالك سنتين في رحلة تعافي دون اي تقدم و تعاني من انتكاسات متتالية رغم أخذك بجميع أسباب التعافي يجب عليك اعتزال النت و مصادر الاباحية تماما لمدة لا تقل عن 60 يوم.
و يجب عليك اتخاذ خطوات استثنائية مثل استشارة طبيب نفسي او معالج ادمان و السعي للزواج, لكن لا تتزوج الا بعد التعافي.

و نختم بمجموعة من مصادر الدوبامين الصحي الحلال التي تساعدك على تجديد نشاطك و تعويض ما أفسدته الاباحية في دماغك.

31 مصدر من مصادر الدوبامين الصحي الحلال (بشرط ان تكون نيتك لله)

1- الصلاة و الذكر والعبادات بشكل عام
2- وجود هدف في الحياة و السعي لتحقيقه
3- القراءة و التعلم و اكتساب الخبرات
4- النجاح و الانجاز
5- الرياضة و لو حتى المشي
6- النوم الصحي
7- استغلال الوقت و عدم اهداره
8- العلاقات الاجتماعية القوية
9- العطاء و مساعدة الاخرين
10- زوجة و ابناء وعائلة واصدقاء صالحين
11- ترك بصمة ايجابية
12- تجنب المشاعر السلبية خاصة الغضب و الخوف و الحزن
13- الرضا بما قسمه الله لك
14- التنظيم و التخطيط في جميع امور الحياة
15- وظيفة حلال و الترقي فيها
16- الحصول على شهادات علمية
17- السمعة الطيبة
18- تطوير الشخصية
19- الجنس الحلال
20- كسب المال الحلال
21- الاكل الصحي اللذيذ
22- التسوق
23- السفر و التنزه
24- الخروج مع الاصدقاء
25- امتلاك اشياء جميلة مثل سيارة او منزل

26- جسم سليم و متناسق
27- ملابس انيقة
28- النظافة الشخصية و التعطر
29- المزاح الحلال
30- العاب مفيدة
31- مشاهدة اعلام هادف ,الفن النظيف الحلال , وثائقي , كوميديا ,......

اسأل الله أن يكتب للجميع العفو و العافية و التعافي

و يثبت قلوبنا على دينه